

11- Nasaha Za Afya

1-Usafi

Usafi ni alama ya iymaan. Ahaadiyith kadhaa zimesisitiza kuhusu usafi wa kiwiliwili cha mtu na kuweka mazingira katika hali ya usafi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ (رضي الله عنه) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم): ((الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ))
أَوْ ((بِضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ إِيَّاهُ اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ
شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ)) متفق عليه.

Imepokelewa kutoka kwa Abu Hurayrah (رضي الله عنه) amesema: Rasuli wa Allaah (صلى الله عليه وآله وسلم) amesema: **((Ilymaan ni sabiini na kitu¹))** au alisema **((Tanzu sitini na kitu. Ilio bora kabisa ni kauli ya 'Laa ilaaha illa-Allaah', na ya chini kabisa ni kuondosha taka njiani. Na kuona hayaa ni utanzu katika tanzu za Ilymaan)).²**

Imepokewa kutoka kwa Abu Dharr (رضي الله عنه) kwamba Rasuli (صلى الله عليه وآله وسلم) amesema: **((Nilionyeshwa 'amali za Ummah wangu, nzuri na mbaya. Nikapata katika 'amali zao nzuri ni udhia unaoondoshwa njiani. Na nikapata katika 'amali zao mbaya kohozi linaloachwa Msikitini pasi na kuzikwa)).³**

Bali maonyo makali ya kulaaniwa pindi mtu asipotekeleza amri hii:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ (رضي الله عنه) أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ((اتَّقُوا اللَّعَّانِينَ)) قَالُوا: وَمَا
اللَّعَّانَانِ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: ((الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ فِي ظِلِّهِمْ)) مسلم

Imepokelewa kutoka kwa Abu Hurayrah (رضي الله عنه) kwamba Rasuli wa Allaah (صلى الله عليه وآله وسلم) amesema: **((Jilindeni [jiejpusheni] na sehemu mbili zinazopelekea mtu kulaaniwa)).** [Maswahaba] Wakauliza: Ni sehemu zipi

¹ "Bidhw" ni idadi baina ya tatu na tisa.

² Al-Bukhaari na Muslim.

³ Muslim.

hizo zinazopelekea mtu kulaaniwa? Akasema: **((Ni mtu kufanya haja katika njia wanazopita watu au katika vivuli wanavyoketi)).⁴**

Kwa hivyo, huna budi kuusafisha moyo wako, kiwiliwili chako, chakula chako, kinywaji chako pia pahala pa 'Ibaadah. Vile vile wahimize watu wengine kufanya usafi hasa unapomaliza kujisaidia msalani.

Hakikisha unachunga sana jambo hili kwani isijekuwa wewe ni sababu ya wenzio kukirihika, kuudhika au kudhurika kutokana na uchafu wako. Jiepushe na kuwadhi watu kwa njia yoyote ile ukizingatia uko katika 'Ibaadah tukufu na mahali patukufu. Kumbuka kuwa Muislamu hatakiwi kumdhuru Muislamu mwenziwe.

2-Maji

Kunywa maji masafi mengi khasa siku za joto kunapokuwa na uwezekano wa kwenda msalani kila mara. Nufaika kwa kunywa maji ya Zamzam kwa wingi.

3-Chakula

Fuata maelekezo yafuatayo ili uwe na mpangilio mzuri wa kula.

- Jiepushe na kula chakula kingi kwa sababu si katika kujijenga afya njema na pia haisaidii katika kutekeleza 'Ibaadah bali itakutia uvivu.
- Vyakula bora vya kuliwa ni matunda, na vinywaji bora ni maji na juisi freshi; vinapatikana kila pahala kwa bei rahisi.
- Jiepushe na kula vyakula vya mafuta mafuta ili kujiepusha na usumbufu wa matumbo na pia itakusaidia kuwa mwepesi wa kufanya 'Ibaadah, na kuweza kuhimili harakati zako.
- Jitahidi kuagiza chakula utakachoweza kumaliza, na endapo kimekushinda kumaliza na hakuna wa kukusaidia, basi kihifadhi ukile baadae badala ya kukitupa. Kutupa chakula ni israafu.

⁴ Muslim.

4-Matibabu

Tembea na dawa zako ambazo ni muhimu kwako kuzitumia. Pia unaweza kupata huduma za matibabu kwenye sehemu zote za 'ibaadah.

5-Hifadhi Ya Joto Kali

Jihadhari na kukaa sehemu zenye joto kali. Jiepushe kupigwa na jua kwa muda mrefu. Chukua mwavuli na vinywaji vya kutosha.

6-Huduma Kwa Wasiojiweza

Huduma maalumu zinapatikana kwa walio dhaifu, wagonjwa, wasiojiweza, na wazee. Viti na vitanda vya kubebea vinakodishwa kwa wale wanaohitajia. Uliza wasimamizi wa huduma hizi ndani ya Msikiti. Wakati mwengine huduma hii hupatikana bure, lakini kwa kawaida hupatikana kwa bei rahisi. Faidika na huduma hizi pindi ukizihitajia.